Nr. 2. Zeszyt na wrzesień 1926. Rocznik I.

Orędownik Zdrowia

Miesięcznik popularny

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

POZNAŃ
REDAKTOR I WYDAWCA: DR. ROMUALD WIERZBICKI
ul. Wrocławska 28. tel. 18-19.

WARSZAWA
REDAKTOR: DR. DYONIZY HELLIN
Nowy Świat 2.

WARUNKI PRENUMERATY:

Cena egzempl. 20 gr. Zamówienia przesyłać należy do Administr. „Orędownika Zdrowia“ Poznań, Al. Marcinkowskiego 15 II p.

„Orędownik Zdrowia“ znaleźć się powinien w domu każdej rodziny. — Wiadomości których „Orędownik Zdrowia“ udzielać będzie, uchronią niejednego przed straszną plagą gruźlicy

SPIS RZECZY:

Nr. 2. Zeszyt na wrzesień 1926. Rocznik I.

Orędownik Zdrowia

Miesięcznik popularny

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

Jak wygląda człowiek zdrowy, a człowiek chory na gruźlicę?

Prof. Dr. Gantkowski.

Mówiąc o gruźlicy płucnej, czyli suchotach, mamy zazwyczaj przed oczami obraz człowieka wychudzonego, wyschniętego, o występujących szklistych oczach, z zapadniętemi policzkami, na których widnieją czerwone rumieńce, oddychającego powierzchownie i w przyspieszonem tempie, mówiącego zwykle głosem zachrypniętym, leżącego z osłabienia w łóżku, a to z tego powodu taki nam się przypomina obraz, bo zwykle suchotników nieomal każdy z nas w takim stanie widział.

Lecz jest to obraz suchotnika, znajdującego się w ostatnim okresie suchot, człowieka, któremu już wiele do życia nie pozostaje, człowieka nieuleczalnie na suchoty chorego; tymczasem wcześniejsze, pierwsze mianowicie, okresy tej choroby bynajmniej takich groźnych objawów nie przedstawiają, przeciwnie, w początkach choroba ta po zdradziecku, zwolna, po cichu, przy drobnych chorobowych objawach do naszego ustroju się wkrada.

Stąd też jest rzeczą wskazaną opisać człowieka, który ma płuca zupełnie zdrowe, i człowieka, którego zaczyna nagabywać gdzieś w jego płucach umiejscowiona gruźlica.

Człowiek zatem na płuca zdrowy ma wygląd, wyraz twarzy bezwzględnie czerstwy, tryskający życiem, oko wesołe, pogodne; w ruchach swoich jest zdecydowany, pewny, silny, bez dolegliwości potrafi on biegnąć, i pod górę i z góry, swobodnie może dobywać donośnie głosu, nie męczy go mówienie, chodzenie, klatka jego piersiowa oddycha wydatnie, głęboko, do pracy jest chętny i wytrzymały.

Inaczej ma się człowiek, dotknięty gruźlicą, nawet w samych początkach choroby. Otóż zaczyna on po małym wysiłku odczuwać **osłabienie** traci **ochotę** do pracy, łatwo przy każdej sposobności odczuwa **zmęczenie;** wnet pokazuje się **chrząkanie,** poczem zwykle suchy, dość uporczywy **kaszel,** który często i w **nocy** zaczyna chorego niepokoić; po pewnym czasie wydziela się po kaszlu trochę **plwociny** zabarwionej raz w raz drobnemi żyłkami **krwi.**

W tym też okresie zjawiają się często kłócia w **piersiach i plecach.** W dalszym znowu okresie chory, zawsze jeszcze jako tako funkcje swe zawodowe sprawujący, **chudnie,** traci zwolna **apetyt** — i co najważniejsze zaczyna **lekko gorączkować.** Stan ten nazywają lekarze stanem **podgorączkowym,** a zjawia się on zwykle w godzinach popołudniowych, między 4 a 8 wieczorem; ciepłota podnosi się niewiele, zwykle między 37 a 37,5° C.

Właśnie te drobne temperatury budzą u lekarzy zwykle podejrzenie, że gdzieś w płucach zaczyna działać nieraz i drobne ognisko gruźlicze.

Często w tym okresie początkowym przy należytej ochronie ciała, i przy należytym wypoczynku na świeżem powietrzu, przy dobrem odżywianiu, wnet objawy chorobowe znikają i człowiek wraca do zdrowia i do normalnego wyglądu, to znaczy, że siły ustroju zwyciężyły zarazę gruźliczą a ognisko gruźlicze wygasa.

W przeciwnym razie objawy chorobowe coraz to więcej się zwiększają: zwiększa się gorączka, chudnięcie, kaszel, osłabienie; twarz wychudzona już znacznie, nabiera wyglądu niezdrowego, oko robi się niespokojne i szkliste, w nocy występują charakterystyczne poty i człowiek taki naprawdę zaczyna się czuć bardzo chorym. W tym też okresie choroby najczęściej chorzy udają się do lekarza, często za późno.

Otóż najkorzystniej jest dla chorego na gruźlicę, gdy już przy tych pierwszych, wyżej opisanych objawach chorobowych zwróci się po poradę lekarską, bo łatwiej jest gruźlicę w początku wyleczyć.

Gruźlica płuc jako zachorzenie i jej przeciwdziałanie

podał Dr. W. Jankowski.

Po zapoznaniu się z istotą gruźlicy, rozpatrzymy obecnie najczęstsze zachorzenie spowodowane wniknięciem laseczników gruźliczych do ustroju człowieka, a tem jest — gruźlica płuc.

Przedtem, jednak, zaznajomimy się z budową i właściwościami płuc, jako organu niezbędnego dla życia, bo będącego najważniejszą częścią narządu oddechowego. Narząd ten rozpoczyna się od nosa i ust, tworząc jamę nosogardzielową, która łączy się z krtanią, ta zaś z tchawicą, przedstawiającą się w postaci rurki, która poza mostkiem dzieli się na dwa główne oskrzela: prawe i lewe; te główne oskrzela dzielą się na dwa oskrzela mniejsze, które znów — na dwa jeszcze drobniejsze itd. aż do podziału na najdrobniejsze oskrzeliki, gołem okiem niewidzialne, a które w swym ostatecznym podziale zakończone są pęcherzykami płucnymi. Ten cały zespół oskrzeli i oskrzelików, oraz pęcherzyków płucnych jest otoczony miąższym płucnym, zarówno po stronie prawej, jak i lewej, tworząc płuco prawe i lewe, usadowione w t. zw. klatce piersiowej, którą porównać możemy do pudełka, wytworzonego przez kości: mostek, żebra i częściowo kręgosłup, oraz odpowiednie mięśnie. Wspomniany miąższ płucny jest niezmiernie bogaty w krwionośne naczynia, które od serca są doprowadzone przez tętnicę płucną, a do serca — przez żyłę płucną; te krwionośne naczynia dzielą się w miąższu płucnym na najdrobniejsze, noszące nazwę naczyń włosowatych, które otaczają gęstą siecią zarówno drobne oskrzeliki, jak i pęcherzyki płucne. Tutaj, więc, odbywa się najważniejszy akt oddechania, bo przy każdym naszym wdechu, powietrze przedostaje się znaną nam już drogą do oskrzeli — oskrzelików i w końcu do pęcherzyków płucnych, które, dzięki przemianie oddechowej, oddają otaczającej je sieci naczyń krwionośnych tlen t. j. ten życiodajny gaz, który tą drogą pochłonięty przez drobne żyłki i żyły płucne, zostaje poprzez serce rozprowadzany po całym organizmie. Ale w tej przemianie oddechowej pęcherzyki płucne odgrywają i drugą rolę, niemniej ważną, a tą jest — zdolność pochłaniania z drobniutkich naczyń, tworzących wspomnianą włosowatą sieć, kwasu węglowego, tego zbędnego dla organizmu gazu, który nagromadzając się w dużej ilości, przynosić może ustrojowi szkodę, tak więc, gaz ten usuwany z organizmu drogą naczyń krwionośnych poprzez serce i przechodząc dalej z krwią tętnic płucnych do miąższu płucnego, tam zostaje pochłonięty za pośrednictwem pęcherzyków płucnych, ulatniając się do oskrzelików—oskrzeli, a dalej do tchawicy, następnie gaz ten uchodzi przez nos, lub usta nazewnątrz przy każdym naszym wydechu jako zepsute, zużyte powietrze. A zatem akt oddechania składa się z 2 czynności a mianowicie:

1) wdech — pobieranie z otaczającego powietrza tlenu i

2) wydech — usuwanie z organizmu kwasu węglowego.

Poznaliśmy na tem miejscu rolę płuc, jako narządu oddechowego, w którym odbywa się wymiana gazów; łatwiej, więc nam będzie zrozumieć dalej, dlaczego zachorzenie jednego, chociażby, płuca, a nawet części jego — tak zgubny wywiera wpływ na cały ustrój człowieka; wszak płuca — to jeden z najważniejszych „motorów życia" — a jak w tym motorze braknie części, której zastąpić się już nie da, to nastąpić musi osłabienie organizmu tem większe, im rozleglejsze są braki, zwłaszcza jeżeli zniszczenie postępować będzie dalej. W daleko posuniętych okresach gruźlicy przychodzi, istotnie, do rozpadu, do zniszczenia tkanek płucnych; początkowe, jednak zachorzenie nie jest tak groźne i dalszy rozwój choroby zależny będzie przedewszystkiem od właściwości samego organizmu i od warunków w jakich się on znajduje.

Laseczniki gruźlicze przedostawać się mogą do płuc bezpośrednio drogą wdechania (inhalacji) powietrza, wraz z cząsteczkami kurzu, zawierającego zarazki, albo przez wdechanie powietrza, w którem są zawieszone delikatne, drobne kropelki plwociny, powstające przy silnym kaszlu suchotnika. Mamy więc, tu przykłady zakażenia się gruźlicą za pośrednictwem dróg oddechowych. Pozatem drogą zakażenia może być też kanał pokarmowy, przez pośrednictwo mleka, pochodzącego od krów gruźliczych, lub mięsa zwierząt, cierpiących na tę chorobę; wówczas złośliwe laseczniki przy spożywaniu dostają się do błony śluzowej kiszek, a stąd, łatwo bywają wchłaniane do gruczołów limfatycznych, a tam, mnożąc się, w pewnych warunkach mogą wywołać ogólne zakażenie ustroju, a więc i płuc. Inne znamy też źródła zakażenia lasecznikami, a mianowicie przez dotykanie się swieżej, wilgotnej plwociny i wprowadzanie zakażonych palców do ust, a dzieje się to w tym wypadku, jeżeli suchotnik wypluwa na podłogę, lub ziemię plwocinę; szczególnie narażone są na tego rodzaju zakażenie dzieci, pełzające po podłodze lub ziemi; taksamo choroba może się udzielać zdrowemu w tym wypadku, jeżeli chory wypluwa plwocinę do chustek od nosa, lub jeżeli plwocina przy kaszlu przylegnie do ubrania, bielizny i innej odzieży albo przedmiotów — wówczas, narażone są najwięcej osoby bezpośrednio stykające się z chorym.

Z powyższego widzimy, że **szczególniejszym siewcą gruźlicy jest chory człowiek na suchoty płucne**, który kaszlu wydala plwocinę, zawierającą laseczniki gruźlicze; dlatego, więc, niebezpieczeństwo przejęcia zarazy musi zagrażać w pierwszym rzędzie, osobom przebywającym stale w bliskości kaszlącego suchotnika. Należy podkreślić, że najwięcej wrażliwe na zarazki gruźlicze są dzieci i im jest młodsze, tem prędzej ulega zakażeniu.

Skoro tylko laseczniki przedostaną się do pęcherzyków płucnych, to wywołują stan zapalny danego odcinka płuca, tworząc pierwotne ognisko gruźlicze i rozwijając swą chorobotwórczą działalność tem prędzej i energiczniej, czem osobnik jest młodszy i skłonniejszy do gruźlicy. Wyrazem wzmiankowanej skłonności jest wątła budowa ciała, wrażliwość na pewne stany chorobowe dróg oddechowych, pozatem, przebyte choroby jak odra i koklusz, które szczególnie usposobiają dzieci do gruźlicy; taksamo przebyte u dorosłych choroby płuc i grypa, oraz długotrwałe wyniszczające organizm choroby mogą wytwarzać powyższą skłonność i osłabiać odporność organizmu.

(Ciąg dalszy nastąpi w Nr. 3. „Orędow. Zdrowia").

Walka z gruźlicą wśród dzieci.

Walka z gruźlicą wśród dzieci należy dotychczas do najbardziej zaniedbanych akcyj społecznych w walce o zdrowie narodu. Towarzystwa przeciwgruźlicze, jak np. Warszawskie Tow. Przeciwgruźlicze, niemałe położyły zasługi na polu walki z gruźlicą wśród dzieci. Wydana przez to Towarzystwo mała, lecz jasno napisana broszurka, opracowana przez dr J. Bączkiewicza pt. „Jak chronić dzieci od gruźlicy", znaleźć się powinna w rękach każdej matki, dla której los dziecka nie jest obojętny. — Pisze **Dr. Bączkiewicz we wstępie broszurki: „Dzieci to kwiat ludzkości, a jak kwiat jest zadatkiem bytu i rozwoju rośliny, tak i dzieci są zadatkiem bytowania ludzi. Wszak zdrowie jest najgłówniejszym i najpierwszym warunkiem naszego bytowania".**

To też w krajach zachodnich coraz bardziej zwracają uwagę na zabezpieczenie najmłodszego pokolenia naszego przed gruźlicą. Wychodzą ze słusznego założenia, że gruźlica w wieku starszym niewątpliwie w wielu wypadkach początek bierze z dzieciństwa, podczas którego nie zabezpieczono dziecku dostatecznie takich warunków, w których mogłoby się ono zdrowo rozwijać i rosnąć.

Dbałość u dzieci, o ich zdrowie i ich przyszłość jest zasadniczą cechą naszego okresu. To też jeżeli częstokroć jesteśmy świadkami niedopatrzeń w wychowaniu i dbałości o zdrowie dziecka, a co zatem idzie i wielkiej z tego powodu śmiertelności wśród dzieci, to przyczyn tego szukać musimy głębiej.

Wprawdzie w dobie obecnej wiele zależy od ciężkich warunków społecznych, które niezbyt sprzyjają przeciwdziałaniu chorobom społecznym, to jednak w dużej mierze panująca ogólnie wśród szerokich warstw **nieświadomość** niebezpieczeństwa i możliwości zapobiegania rozwojowi gruźlicy, przyczynia się do spotęgowania śmiertelności wśród dzieci.

Zadaniem naszem jest przeto udzielanie rodzinom takich rad i wskazówek, któreby uchroniły dzieci ich od zakażenia.

Drogi, któremi kroczy zakażenie gruźlicą opisywaliśmy już w pierwszym numerze „Orędownika Zdrowia". (Do nabycia w Administracji Orędownika, Poznań, Aleje Marcinkowskiego 15.*)

Kurz zawierający laseczniki, mleko, mięso, sery od zwierząt dotkniętych gruźlicą, wprowadzenie do nosa lub ust zanieczyszczonych zarazkiem gruźliczym palców lub przedmiotów, wystarczy w zupełności, aby zakazić się gruźlicą.

W dużym stopniu sprzyjają zakażeniu się gruźliczymi prątkami pewne choroby dziecięce, np. grypa, krztusiec, odra lub przewlekłe zapalenie płuc.

Złe odżywianie, niehigjeniczne ciasne mieszkanie, torują drogę zarazkowi gruźliczemu do dziecka i mogą powodować zakażenie. W pierwszym rzędzie w okresie wczesnego dzieciństwa skóra i gruczoły łatwo stać się mogą siedliskiem gruźlicy. **W pierwszym 5-leciu dzieci** są najbardziej skłonne do zakażenia. Skłonność następnie stopniowo, jakkolwiek powoli się zmniejsza.

Pod wpływem zarazka gruźliczego nabrzmiewają gruczoły, zwłaszcza na szyi, stają się przeto łatwo widoczne, dają się wymacać ręką i są bolesne. W następstwie choroby mogą one przejść w stan ropny. U dzieci dotkniętych gruźlicą kości widzimy krzywe nogi, zgrubiałe stawy, ogólny widok dziecka dotkniętego gruźlicą robi wrażenie żałosne. Blada cera, wybitne wychudzenie, wystawanie kości obojczykowych i żeber z pod cienkiej, ubogiej w tłuszcz skóry, są objawami powolnego niszczenia organizmu dziecka.

Pierwsze objawy skłonności lub zachorzenia dziecka nie powinny ujść uwagi matki lub najbliższego otoczenia. Powinny one natychmiast skierować matkę wraz z dzieckiem do najbliższej poradni przeciwgruźliczej, lub lekarza, by wczas przeciwdziałać niszczącemu działaniu laseczników gruźliczych na organizm dziecka. Zakażenie gruźlicze może być zupełnie zwalczone w dzieciństwie nie powodując żadnych następstw chorobowych w wieku starszym. Jednak zaniedbanie leczenia w dzieciństwie, lub leczenie niedbałe łatwo przyczynić się może do objawienia się choroby w wieku późniejszym, w którym niedogodne warunki życiowe lub inne cierpienia mogą pobudzić przytłumione zarazki gruźlicze do ponownego zaatakowania organizmu.

Pamiętać należy o tem, że gruźlicą zarażamy się przeważnie w wieku dziecięcym i że dziecko może zachowywać zarazę w stanie **utajonym** póki w późniejszem życiu choroba, jak wskazaliśmy wyżej, nie wybuchnie.

Cała troska o zdrowie dziecka iść powinna przedewszystkiem w kierunku zmniejszenia skłonności do nabycia gruźlicy i sposobności do zarażania się.

Należy więc zważać:

1) **by tylko zdrowe matki karmiły piersią swe dzieci,** (mamki poddawać badaniu lekarza);

2) **Niemowlęta** usuwać ze środowiska, w którym jest suchotnik;

3) **Do sztucznie karmionych dzieci,** używać sterylizowanego mleka, gdyż wiele krów choruje na gruźlicę (perlicę.)

4) **Dzieci starsze** przyzwyczajać do czystości **mycia rąk i częstego płukania ust,** zwłaszcza w wieku szkolnym od 7—14 lat, w którym zdrowie dziecka wymaga wielkiej pieczołowitości.

5) **Starać** się dla dzieci **o dobre odżywianie,** które wzmacnia, a tem samem uodparnia organizm.

6) **O przewietrzanie mieszkania,** usuwając dziecko z ubikacji podlegającej odkużaniu.

7) O możliwie długie przebywanie **na świeżem powietrzu i słońcu.**

8) W wypadkach wątpliwych co do zdrowia dziecka należy udać **się natychmiast o poradę do lekarza.***) **R. W.**

*) Sprawa ochrony dziecka przed gruźlicą, niejednokrotnie jeszcze omawiać będziemy na łamach Orędownika.

O stosunku alkoholizmu do gruźlicy płucnej.

Prof. Dr. Gantkowski.

Wśród różnych przyczyn szerzenia się suchot płucnych zapominają ludzie często o jednej z nich, bardzo ważnej i niestety bardzo częstej — mam na myśli **alkoholizm.** Znany badacz polski, zmarły niedawno prof. warszawski, **Dr. Sokolowski,** stwierdził, iż ⅓ suchotników, których leczył, była nałogowymi alkoholikami; to znowu niemal wszyscy lekarze, zajmujący się gruźlicą, twierdzą, że często dzieci **alkoholików,** gdy więc ojciec lub matka nadużywali trunków wyskokowych, dziwną jakąś wykazują **skłonność** do zapadania na gruźlicę.

Otóż wypada mi nasamprzód, by usunąć nieporozumienia, wytłumaczyć, co **to jest alkoholik** w pojęciu nauki lekarskiej: jest to człowiek w stosunku do swych sił **nadmiernie** używający alkoholu; lecz nie to tylko, jest człowiek — **który** bynajmniej **nie** potrzebuje się upić, a więc trwonić poczytalność, rozsądek, lecz który **stale, codziennie** używa jakichś dawek alkoholu, bo **odczuwa głód** alkoholu. Niech wszyscy czytelnicy pamiętają o tem, że każdy, kto odczuwa głód alkoholowy, kto bez niego nawet dnia obyć się nie może, znajduje się już na pewnej drodze do właściwego alkoholizmu.

I ten to przewlekły **alkoholizm,** który jest nieszczęściem dla jednostki a klątwą dla społeczeństwa, niszczy zwolna, lecz stale główne narządy naszego ustroju. A więc najpierw drogi, któremi do ustroju się przedostaje, czyli błony śluzowe **przełyku, żołądka,** a w dalszym ciągu **przewodu pokarmowego;** stąd też alkoholicy chorują tak często na żołądek, tracą apetyt i zwykle później dopiero po wypiciu alkoholu, po odurzeniu się nim, mogą jeść.

Następnie — pamiętać trzeba o tem, że alkohol przenika do krwiobiegu, przesiąka z czasem niemal wszystkie narządy, będące podstawą naszego życia i zdrowia. I tak wsiąka on w wątrobę, w nerki, płynie do serca, wnika do mózgu i zwolna — zależnie od odporności jednostki, powoduje poważne zmiany chorobowe w całym ustroju.

Gruźlica jednakże płucna jest przecież niczem innem, jak walką pomiędzy tkanką płucną, raczej całym ustrojem naszym — a najazdami chorobotwórczemi, czyli laseczników gruźlicy, o których na innem miejscu tego pisma była już mowa.

Zrozumiemy zatem łatwo, że jeżeli — jak powiedziałem wyżej — alkoholizm podatny jest do osłabienia naszego ustroju przez dewastację w ważnych jego narządach, to robi on go mniej odpornym w walce ustrojowi narzuconej, z rozmaitemi bakterjami chorobotwórczemi, a więc z lasecznikami gruźlicy. Innemi słowy: alkoholizm przyczynia się **pośrednio** do przegrania walki naszego ustroju z zarazkiem suchot płucnych, odbierając temuż ustrojowi część siły poszczególnych ważnych narządów, a przecież w walce z tym zarazkiem musi **cały** ustrój z **wytężeniem,** wszystkie jego **narządy** z całą siłą pracować, by z niej wyjść zwycięsko.

Niektórzy lekarze, z tego przytoczonego wyżej założenia i doświadczenia wychodząc, głoszą hasło, że kto chce wydatnie zwalczać **gruźlicę,** musi równocześnie zwrócić i baczne oko na **alkoholizm,** jako na jeden z bardzo wielu innych ważnych momentów przyczynowych.

Jak leczyć gruźlicę?

Nad zagadnieniem, jak leczyć gruźlicę od wielu dziesiątków lat pracuje wytężenie umysł ludzki. Raz poraz słyszymy o nowych wynalazkach środków leczniczych, które mają skutecznie leczyć gruźlicę, lecz po zbadaniu tych środków środków przez lekarzy, w szpitalach i klinikach uniwersyteckich okazuje się, że środki te są albo bezwartościowe, albo nie dają w lecznictwie takich wyników, jakich od nich się spodziewano.

Czy stworzenie takiego środka leczniczego, któryby zabijał laseczkini gruźlicze skutecznie jest możliwe?

Oczywiście że tak. Wiemy przecież, że cały szereg chorób zaraźliwych, które poprzednio uważano za nieuleczalne, obecnie po wynalezieniu odpowiednich środków leczniczych przestały być plagą ludności. Nie ulega przeto wątpliwości, że i gruźlica w przyszłości przestanie być groźnem dla człowieka niebezpieczeństwem.

Brak jednak odpowiedniego środka leczniczego, któryby bezpośrednio działał na lasecczniki i je zabijał, nie znaczy, byśmy byli zupełnie bezsilni w walce z gruźlicą. Przeciwnie, stosując wobec chorego na gruźlicę pewne środki zaradcze zapobiegawcze w pierwszym okresie choroby lub przeprowadzając kurację w postaci tak zwanego higjeniczno-djetetycznego leczenia do szczęśliwych dla pacjenta wyników również dochodzimy.

Jest to droga w leczeniu dłuższa i mozolniejsza, lecz jeżeli spotka się ona ze zrozumieniem ze strony chorego, zaprowadzić może do dobrych wyników.

Dowodem tego są ci liczni chorzy, którzy stosując się rzetelnie do zarządzeń leczącego ich lekarza, wyleczyli się zupełnie.

Jakie stosujemy w tej chwili środki zaradcze przeciw gruźlicy? W pierwszym rzędzie stosowane przez lekarza środki zaradcze mają za zadanie przeciwdziałać niektórym objawom choroby, bardzo uciążliwym dla pacjenta. Zwalczają one przeto uciążliwy i przykry kaszel, ułatwiają odpluwanie, przeciwdziałają zbyt wysokiej częstokroć gorączce lub przeciw zbyt daleko idącemu wychudzeniu, nadmiernym potom itd.

Środki takie, stosowane u chorego na gruźlicę muszą iść w parze z uzyskaniem dla chorego **dobrych warunków życia, to jest mieszkania i pożywienia.**

Stwierdzono z całą pewnością, że dobry przebieg choroby zależy w dużej mierze od dobrego

odżywiania i słonecznego, a również higjenicznie urządzonego mieszkania.

Według najnowszych metod urządzane obecnie Sanatorja przeciwgruźlicze kladą przeto wielki nacisk, na dobre odżywienie pacjenta i na wygodne, w jasnym i suchym pokoju umieszczenie chorego. Starają się stworzyć pacjentowi te warunki życia podczas kuracji, jakich najczęściej nie miał w domu, zarażając się gruźlicą. Dla chorych, którzy nie są w możności Ikorzystać z leczenia sanatoryjnego, wskazywaliśmy w pierwszym numerze „Orędownika Zdrowia" na konieczność zastosowania przepisów higjenicznych w codziennem życiu domowem.

Leczenie takie, stanowiąc pewną całość — systematycznie przeprowadzana kuracja, składa się:

1) **z bezwzględnego spoczynku,**
2) stałego pobytu na świeżem powietrzu,
3) **dobrem odżywianiu powodującem wzmocnienie organizmu,**
4) **ze ścisłego przestrzegania zaraz higjeny,** stanowiących podstawę do odzyskania zdrowia, a o których już dwie wyczerpujące pisaliśmy już w poprzedniem numerze.

Na czem polega leczenie spoczynkiem? Z chwilą, kiedy już niema żadnych wątpliwości, że organizm został opanowany przez gruźlicę i nastąpiły objawy cierpienia, w poprzednich artykułach szczegółowo już opisanego, należy przerwać pracę swoją zawodową, zwłaszcza pracę taką która wymaga dłuższego wysiłku fizycznego. Nalewy bowiem zwrócić uwagę na to, że płuca jako narząd oddechowy przy większym wysiłku fizycznym narażony jest na szybsze i większe oddechy, przeto wszelka praca fizyczna, powodująca wzmożony ruch oddechowy przeszkadza w dużym stopniu zabliźnianiu uszkodzeń, które powstały na chorym płucu. Spoczynek płuca, które choruje jest koniecznie potrzebny celem przyspieszenia wygojenia zmian chorobowych, które na niem powstały. W pierwszym rzędzie spoczynek taki zwłaszcza jeżeli chory gorączkuje otrzymujemy przez położenie go do łóżka tak długo, aż nie zniknie gorączka.

Gorączkę kontrolujemy termometrem mierząc nim ciepłotę ciała pod pachą, w ustach lub odbytnicy. Zazwyczaj termometr pod pachą trzymać należy w ciągu 15 minut, w ustach 8 minut, 5 minut w odbytnicy. Zwraca się uwagę na to, że pomiędzy temperaturą pod pachą i w ustach istnieje różnica 3/10 stopnia, również ciepłota w ustach i odbytnicy różni się również o 3/10 stopni. Przy temperaturze normalnej u ludzi zdrowych ciepłota wieczorem jest zwykle o pół stopnia większą od ciepłoty rano, należy przeto zwrócić na różnicę tą uwagę, by fałszywie nie zarachowywać tej zwyżki na rzecz cierpienia, którego wogóle zupełnie może i nie być. Jako temperaturę normalną przyjmujemy zazwyczaj stopni pod pachą, przyczem nadwyżka pół stopnia, to jest 37,5 w okresie rannym powinna już wskazywać na pewien stan chorobowy pacjenta. Temperatury, w postaci małych zwyżek, które powstają po przechadzce, nie powinny być niepokojące.

Zwraca się ponownie uwagę, że zasadniczo rzecz biorąc, spoczynek powinien trwać tak długo aż nie zostanie usuniętą zupełnie gorączka. Okres ten trwać może nawet i lata całe. Nie stosowanie się do tego kardynalnego przepisu, wywołuje zawsze pogorszenie u chorego i chory z powrotem wraca sam do łóżka, przedłużając tę chorobę. Wszelkie odstępstwa od tych przepisów powinny być uskutecznione tylko na zlecenie lekarza, gdyż lekarz jedynie jest w stanie określić czy nawet czasowe przerwanie leżenia w łóżku może być w danym momencie urzeczywistnione.

Z chwilą, kiedy temperatura opadnie nie należy bynajmniej uważać chorego za wyleczonego. Potrzebuje on dalszej starannej pielęgnacji, polegającej przedewszystkiem na stałej kontroli lekarza i zastosowania kuracji odżywczej wzmacniającej organizm. Zasada spoczynku musi być i nadal utrzymana, jakkolwiek lekarz zezwala choremu na krótkie przechadzki, podkreślając i nadal ważność spoczynkowej kuracji.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Czy gruźlica jest dziedziczną?

Wieloletnie obserwacje stwierdziły, że wątłe organizmy są bezwzględnie więcej podatne do zakażenia się gruźlicą, w przeciwieństwie do osobników o silnej budowie. Zarówno, przebyte w wieku dziecięcym, lub u dorosłych pewne choroby mogą sprzyjać skłonności do zakażenia, czyniąc organizm podatniejszym, a osłabiając jego odporność.

A jednak, żaden z tych sprzyjających gruźlicy warunków, nie odgrywa takiej ważnej roli, jak dziedziczne czyli wrodzone usposobienie do gruźlicy. Wszak, sami chorzy wiedzą o doniosłości podawania lekarzom danych, tyczących przypadków gruźlicy wśród członków ich rodzin, a ma to niezmiernie ważne znaczenie, bo często, odziedziczone gruźlicze zachorzenia dotyczą tych samych narządów, lub podobny przebieg mają, jak u członków rodziny chorego (np. zapalenie opłucnej, choroby kości, stawów, itd. gruźliczego pochodzenia.) Jednak, właściwego odziedziczenia choroby jako takiej przy gruźlicy niema, nie można więc czynić porównania z kiłą, gdzie dzieci urodzone z rodziców obarczonych syfilisem przychodzą na świat z widocznemi zmianami, charakterystycznemi dla kiły, jak np. owrzodzenia, wysypki, zmiany w kośćcu i szereg innych.

W gruźlicy odziedzicza się nie samą chorobę, ale skłonność do niej; za tem twierdzeniem przemawiają fakty, że członkowie rodzin gruźliczych chociaż mogą być pozornie zdrowe, jednak dziedziczą po rodzicach suchotnikach wątłą budowę, osłabienie sprawności życiowej narządów i skłonność do chorób dróg oddechowych. **J.**

O wpływie słońca na zdrowie ludzkie.

Prof. Dr. Gantkowski.

Chcąc w sposób zrozumiały i przystępny omówić wpływ słońca na zdrowie nasze, uczynić to mogę jedynie w całym szeregu pogadanek, ponieważ dla zrozumienia rzeczy trzeba wytłumaczyć mnóstwo zjawisk, będących niejako wynikiem tej stale pulsującej siły — słońca.

A więc ziemia nasza jest jedną z planet średniej wielkości, planetą ciemną, światłość zaś i w przeważnym stopniu i ciepło dopiero od słońca biorącą; dawniejsze wierzenia, t. zw. system **geocentryczny** (czyli, że gea = ziemia jest środkiem = centrum) obalił genjusz naszego wielkiego **Kopernika** w r. 1543, który ustalił mocno i udowodnił system **heljocentryczny** (helios = słońce), wedle którego **słońce** jest ciałem **centralnem**, środkiem, wraz z innemi ciałami niebieskiemi w przestworze zawieszonem, a na podstawie grawitacji, energji, **regulującem** obroty gwiazd, planet i komet.

Możnaby zatem dziś powiedzieć, że słońce jest największą **gwiazdą stałą** (we względnem jednakże pojęciu, bo wykonuje ono również pewien ruch), w około której krążą wszystkie planety, które **słońce** promieniami swemi i żywi i pieści. Przecież na ziemskiej naszej planecie zależy od promieni słońca całe **życie**, co więcej wszystek **ruch** w każdej postaci, gdyż te ogromne akumulatory energji, które się na ziemi pod postacią węgla kamiennego, nafty i palnych materjałów organicznych znajdują, są niczem innem, jak wynikiem nieustającej nigdy pracy słońca.

Ponieważ temperaturę zewnętrznych warstw słońca określa się na około 6000° C. a przy tej ciepłocie wszystkie ciała istnieć mogą jedynie w stanie gazowym, stąd musi być słońce kulą gazową, której składniki w następujący skonstruowali uczeni sposób.

Ogromne ogniste **jądro**, wiecznie się żarzące, o średnicy około miljona kilometrów, otacza t. zw. **fotosfera**, obręcz gazowa, która, niejako wchłaniając w siebie światło i ciepło z jądra, dalej je po wszechświecie rozsyła. **Fotosferę** okala t. zw. **atmosfera słoneczna**, składająca się z kilku gazów, tę zaś otacza **chromosfera**, znowuż splot innego rodzaju gazów, z której to sfery wychodzą jakoby **eksplozje** gazowe, t. zw. protuberancje, czerwone płomienie, widoczne i na ziemi (czasem przy zachodzie słońca), bo setki tysięcy kilometrów po nad obwód słońca wychodzące.

O **wielkości** słońca mieć możemy dopiero wówczas wyobrażenie, gdy sobie uprzytomnimy że powierzchnia jego tak jest ogromna, że słońce pomieścićby w sobie mogło przeszło **miljon** ciał niebieskich o wielkości naszej ziemi. O oddaleniu zaś ziemi od słońca mieć będziemy pojęcie, skoro sobie uprzytomnimy, że pociąg, biegnący n. p. szybkością 90 klm. na godzinę, a więc najpospieszniejszy, potrzebowałby 190 lat czasu na to, by bez wytchnienia pędząc, dojechać do słońca; **głos** zaś, tu z ziemi do słońca wznoszony, dopiero po latach 14-tu tam do słońca by dotarł — jedynie **światło**, które biegnie w przestworze z szybkością 300.000 klm. na sekundę, dzięki temu przedostaje się ze słońca w przeciągu 9 minut na ziemię.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Walka z kurzem.

O niebezpiecznej roli kurzu w przenoszeniu zarazków gruźliczych na ludzi zdrowych wspominaliśmy już w pierwszym numerze Orędownika Zdrowia. Kurz, unoszący się tumanami na ulicach miast, czy też na drogach wiejskich, lub nawet w zabudowaniach, zwłaszcza tam, gdzie dużo przebywa ludzi, jest strasznym wrogiem ludzkości. Wdychając kurz wdychamy i zarazki gruźlicze ,które się wraz z nim w powietrzu unoszą.

Dbałe o zdrowie swoich obywateli miasta, starają się zmniejszyć plagę kurzu przez polewanie ulic, przez ulepszanie chodników i jezdni, z których możnaby łatwo było usunąć śmiecie lub inne nieczystości, przyczynić się mogące do zwiększenia kurzu ulicznego. W podobny sposób postępować należy w domach mieszkalnych w salach fabrycznych lub ubikacjach biurowych, które uprzątnąć należy. Przed każdym uprzątnięciem lokalu otworzyć okna a podłogę obficie skropić wodą. Zamiatać należy powolnie posuswając szczotkę po podłodze, by uniknąć spowodowania tumanu kurzu, który pełną piersią natychmiast wdychamy. Do rzeczy niehigjenicznych należy również trzepanie mebli, dywanów, kołder lub obrań w mieszkaniu. Kurz, wydobyty w ten sposób z trzepanych rzeczy osiada ponownie na ścianach i innych meblach, lub jest wdychany przez otoczenie. Odkurzanie rzeczy na świeżem powietrzu, regulują specjalne przepisy sanitarno-policyjne, które wyznaczają w miejscowościach bardziej zamieszkałych specjalne godziny (w miastach), podczas których odkurzanie jest dozwolone.

Do przepisów tych, każdy zastosować się powinien, by zmniejszyć niebezpieczeństwo zakażenia bliźniego.

Pamiętaj, że w kurzu, zwłaszcza ulicznym znajdują się miljony zarazków gruźliczych. Pamiętaj, że plując na ulicę, często będąc chorym, zwiększasz niebezpieczeństwo zakażenia innych.

Pamiętaj, że plując na ulicę będąc nawet zdrowym, demoralizujesz innych, dając zły przykład.

Jak i dokąd należy odpluwać.

Wszystkie wielkie zakłady fabryczne, szkoły lub inne instytucje dbałe o higjenę posiadają odpowiednie spluwaczki, wypełnione płynem odkażającym do których każdy spluwa swoją plwocinę. Wypełnianie spluwaczek piaskiem lub trocinami jest złe, ponieważ nie chroni to od wyschnięcia plwociny i przeniesienia jej przy przeciągach w postaci pyłu do dróg oddechowych ludzi. Oczywiście, że również i każde mieszkanie posiadać powinno odpowiednie w widocznem miejscu umieszczone spluwaczki, gdyż niewiadomo, czy nie będzie przypadkowo gościć chorego na gruźlicę człowieka. Chory na gruźlicę człowiek winien nosić zawsze ze sobą spluwaczkę kieszonkową szczelnie się zamykającą, jaką obecnie można łatwo nabyć w handlu. Spluwaczki te łatwo dają się odkażać, są nieco spłaszczono, a zatem wygodne w noszeniu przy sobie i tak zrobione ,że plwocina nie może się sama przez się z nich wylać. Najlepiej zaopatrzyć się w spluwaczki metalowe, jako nie podlegające rozbiciu.

Nakładem Okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie ukazała się bardzo pożyteczna książeczka pod tytułem „Leczenie gruźlicy płuc przystępne dla ogółu".

Ze względu na jasno wyłożone rady, jak unikać zakażenia się gruźlicą — broszurkę tą polecamy gorąco naszym czytelnikom. W jednym z rozdziałów tej książeczki autor daje wskazówki jak należy odpluwać, który w całości przytaczamy:

Chorzy mogą do pewnego stopnia regulować czas odpluwania; wielu z nich wykrztusza tylko rano po obudzeniu się i wieczorem po położeniu się w łóżko, niektórzy odpluwają nadto raz lub dwa razy w ciągu dnia o godzinie zawsze niemal tej samej.

Chorzy mogą doskonale wstrzymać się od wykrztuszania podczas jedzenia. Rzeczywiście plwocinę można zatrzymać przez pewien czas w oskrzelach, jak mocz w pęcherzu lub treść przewodu pokarmowego w jelicie.

Zależy to od woli i przyzwyczajenia chorego.

Niektórzy chorzy są przesadnie ostrożni, z obawy połknięcia kilku bakteryj i odpluwają przez cały dzień ślinę lub śluz z gardła, który usiłują wykrztusić kaszląc i chrząkając.

Takie przyzwyczajenie jest bardzo niepożądane.

Nigdy nie należy odpluwać śluzu i śliny, wydzieliny te są niezbędne dla sprawnej czynności żołądka i jelit, odpluwając niepotrzebnie, chory może zaszkodzić tym narządom, a całemu ustrojowi wyrządzić więcej złego, niż przez przygodne połknięcia kilku bakteryj, które niezawodnie uległyby zniszczeniu w sokach trawiennych.

Od kilku lat bardzo rozpowszechniło się używanie spluwaczek kieszonkowych. Publiczność zaczyna się już do nich przyzwyczajać. Dzisiaj nikogo już nie razi, jeżeli chory używa spluwaczki w wagonie lub na ulicy. Zresztą przeważna część chorych dochodzi w krótkim czasie do takiej wprawy w tej czynności, że otoczenie nawet nie spostrzega owego lekkiego zwrócenia głowy lub nieznacznego pochylenia ciała dla zbliżenia spluwaczki do ust.

Nadejdzie czas, kiedy używanie spluwaczki kieszonkowej wyda się tak samo naturalnem, jak używanie chusteczki do nosa, człowiek, spluwający na podłogę i ziemię, budzić będzie taki wstręt, jak dzisiaj budzi ten, kto wyciera nos palcami.

Złe przyzwyczajenia są największym hamulcem postępu i higjeny, dlatego też przed wprowadzeniem w życie zmian (reform) należy je wpierw zaszczepić w umysłach szerokiej publiczności.

Każdy przeto powinien w miarę możności starać się, aby zakaz spluwania na ziemię rozpowszechniał się jak najprędzej we wszystkich krajach.

Jak używać należy środków odkażających.

Do odkażania ust: rozczyn olejku miętowego (1 część olejku na 10 części spirytusu). Brać należy 10 kropli na szklankę wody.

Do odkażania stolców, moczu, wymiocin bielizny: szare mydło. 1 funt szarego mydła na 20 litrów wody. Do tego dodać pół litra nieoczyszczonego kwasu karbolowego. Rozczynem takim zalewamy dobrze to, co chcemy odkazić. Sublimat w pastylkach. Należy rozpuścić 1 pastylkę gramową w 1 litrze wody i zalać wydzieliny.

Mleko wapienne. Świeże wapno włożyć do naczynia i spryskać wodą aż się rozgrzeje i rozpadnie się na proszek wapienny. Mleko wapienne otrzymujemy, mięszając 1 litr proszku z 3 litrami wody.

Formalina. Jako 35% roztwór silnie woniejący przechowywać w naczyniach zamkniętych. Jako wodnisty roztwór formalinę stosować należy w 1% rozczynie.

Wygotowanie w wodzie. Najczęściej stosowany sposób odkażania o ile chodzi o bieliznę. Do wody dodać należy 2% sody. Gotować przynajmniej 15 minut pod pokrywą.

Jak wyjaławiać spluwaczki.

Do wyjalawiania, to jest do oczyszczenia spluwaczek od zarazków używać należy silnych rozczynów, jak np. sublimat lub formalina.

Sublimat w pastylkach po jednym gramie według recepty lekarza rozpuścić należy w wodzie, biorąc 2 pastylko na 1 litr wody. Część

tego płynu, wlać do spuwaczki, poczem po dokładnem wypłukaniu i wylaniu następnie zawartości spluwaczki do zlewu; nie należy zapominać o dezynfekcji rąk, które mogą się łatwo zanieczyścić.

W podobny sposób postępować należy z formaliną, którą w odpowiedniem rozcieńczeniu otrzymujemy na przepis lekarski z aptek — spluwaczki pokojowe ustawione być winny w widocznem i łatwo dostępnem miejscu. Ażeby uniknąć trudności w odkażaniu, powinny być one sporządzone z materjału, najlepiej z blachy emaljowanej, by można je było odkażać przez wygotowanie. Spluwaczka zawierać powinna sublimat w roztworze 2 na 1000 lub 5% lizoform.

Co to jest jaglica?

Jaglica, albo egipskie zapalenie oczu jest ciężką i niebezpieczną chorobą. Choroba ta, jeśli zostanie zaniedbana, jak to często się zdarza, powoduje znaczną utratę wzroku i przykre dolegliwości, uniemożliwiając pracę i zarobkowanie, a nierzadko prowadzi do zupełnej ślepoty i kalectwa.

Jaglica przytem jest chorobą zakaźną łatwo udzielającą się. Jeśli w rodzinie, zakładzie, bursie, internacie itp. jedna osoba zachoruje na jaglicę, to często w krótkim nawet czasie od niej zarażają się wszyscy domownicy, oraz osoby mające z nimi styczność. Jaglica przeto jest poważną klęską, której należy usilnie wystrzegać się. Jak tylko pierwsze objawy tej choroby wystąpią, trzeba zaraz poddać się systematycznej kuracji, aby siebie uchronić od jej fatalnych następstw — ślepoty, a swoje najbliższe otoczenie od zarażenia tem nieszczęsnem cierpieniem.

Pozatem jest jaglica chorobą podstępną. Rozpoczyna się zwykle bardzo łagodnie i niepostrzeżenie. Z początku występuje zaledwie swędzenie i pieczenie pod powiekami, wzmożone łzawienie, lekkie zaczerwienienie i nieznaczne sklejanie się powiek rano. Ani chory, ani otoczenie nie zwraca zwykle uwagi na te niewinne pozornie objawy, które bywają właśnie zapowiedzią tej groźnej choroby. Dopiero po pewnym czasie pieczenie wzmaga się, chory odczuwa już jakby „piasek pod wiekami", często mruży oczy i nie może patrzeć na światło. Rzęsy sklejają się, wydzielina jest już dość znaczna, powieki brzękną i grubieją, stają się ciężkie i opadają, a na wewnętrznej ich powierzchni występują nierówności, przypominające ziarna kaszy jaglowej. I oto choroba już się na dobre rozwinęła, jest więc najwyższy czas, aby chory poddał się systematycznemu leczeniu i ratował oczy przed zniszczeniem i ślepotą.

Jeśli choroba w takim stanie nie zostanie powstrzymaną, to w dalszym jej rozwoju brzegi powiek, wraz z rzęsami zachylają się ku gałce ocznej, drażniąc i niszcząc oko. Wzrok nagle podupada; oko mętnieje, przysłania się bielmem i wreszcie ślepnie.

Taki fatalny koniec występuje po kilku, a czasami dopiero po wielu latach choroby, jeśli chory nie leczył się wcale lub tylko leczył się krótko, niewytrwale i niedbale, albo jeśli zaczął się leczyć późno, gdy choroba już zdołała wzrok zniszczyć.

Dlatego, to, gdy tylko występują pierwsze nieznaczne objawy, należy zaraz, nie zwlekając udać się do lekarza, o poradę i w razie, jeżeli się okaże, że to jest rzeczywiście początek jaglicy, wytrwale i systematycznie leczyć aż do zupełnego wyleczenia.

Rodzice, którym szczęście ich dzieci leży na sercu, gdy tylko zauważą pierwsze objawy chorobowe u dzieci swych powinni zaraz zasięgnąć porady lekarza w obawie przed jaglicą, gdyż jeśli nie poddadzą ich w porę leczeniu, winni będą długich cierpień swych dzieci a może nawet ich przyszłego kalectwa!

Pamiętajcie, że im wcześniej rozpoczniecie leczenie, tem choroba mniejsze pozostawi ślady i prędzej będzie wyleczona.

Zaniedbanie leczenia jaglicy grozi ślepotą!

Jak unikać zarażenia się jaglicą?

Jaglica powstaje wskutek dostania się do oczu zdrowych zarazków, które znajdują się w wydzielinie — ropie i łzach oczu chorych na jaglicę. Należy przeto wystrzegać się dostania się tych zarazków do oczu i w tym celu pamiętać o następujących przestrogach:

1) **Nie wolno myć się na miednicy i w wodzie w której mył się chory na jaglicę, gdyż tam są zarazki jaglicy.**

2) **Nie wolno wycierać się ręcznikiem, którym wycierał się chory na jaglicę, gdyż na nim są zarazki jaglicy.**

3) **Nie wolno używać chustki do nosa, której używał chory na jaglicę, bo w niej są zarazki jaglicy.**

4) **Nie wolno spać na pościeli, na której spał chory** na jaglicę, gdy na niej są zarazki jaglicy.

5) **Nie wolno całować się z chorym na jaglicę,** gdyż na jego twarzy i rękach są zarazki jaglicy.

6) **Nie wolno korzystać z przedmiotów codziennego użytku chorego na jaglicę,** a więc: narzędzi pracy, książek, zabawek itp., gdyż na nich są zarazki jaglicy.

7) **Nie wolno dotykać się i trzeć oczu brudnemi rękami,** gdyż na nich często znajdują się zarazki jaglicy.

8) **Nie wolno przebywać długo w kurzu i dymie,** gdyż często w kurzu znajdują się zarazki jaglicy.

A natomiast każdy powinien:

9) Myć ręce i twarz często w czystej wodzie, najlepiej pod kranem lub na czystej miednicy.

10) Mieć ręcznik i chustki do nosa wyłącznie do swego użytku i nigdy nie pożyczać ich innym.

11) Sypiać zawsze we własnym łóżku i na czystej pościeli i nie pozwalać na tej samej pościeli sypiać innym.

12) Dbać o czystość i zdrowie oczu swoich, a gdy wystąpią dolegliwości w oczach nie zwlekać i udać się zaraz do lekarza po poradę.

Kto te dwanaście przykazań ściśle przestrzegać będzie może być pewny, że nie dostanie jaglicy!

Co to jest czerwonka?

Czerwonka, dezynterja, zwana także biegunką krwawą, jest chorobą zakaźną, która się z łatwością przenosi z jednej osoby na drugie. Zakażenie następuje przez zarazek, tkwiący w przedmiotach zakażonych, a który dostaje się do naszego przewodu pokarmowego. Choroba występuje w kilka dni po przyjęciu zarazka i to dość nagle, wśród bólów brzucha, częstych wypróżnień i dokuczliwego parcia. Wypróżnienia te początkowo wodniste, stają się potem śluzowate, ropiaste i zawierają w przeważniejszej ilości krew. Objawy te są następstwem usadowienia się zarazka w jelicie grubem, gdzie powstają rozległe owrzodzenia. Jest też w wypróżnieniach chorych na biegunkę bardzo znaczna ilość zarazków, przez co wypróżnienia te są materjałem do dalszego zakażenia się. Przenoszenie się choroby następuje albo przez obcowanie z chorymi, albo ludźmi przebywającemi z chorymi na czerwonkę, następnie przez środki żywności pochodzące z gospodarstw i składów znajdujących się w domach, gdzie są tacy chorzy, przez wodę ze studzien, których woda jest zanieczyszczona zarazkiem czerwonkowym. Spożywanie owoców niedojrzałych sałaty itd. przyczynia się do łatwiejszego występowania choroby. Rozsadnikiem bywają także częstokroć muchy, które siadają na przedmiotach zakażonych, i przenoszą zarazki na inne rzeczy, których się dotyka ręką ludzką, lub potrawy, które się spożywa.

Czerwonka jest chorobą poważną, kończącą się częstokroć śmiercią; nie należy jej więc lekceważyć lecz strzec się zakażenia.

By się chronić od zakażenia należy przedsiębrać następujące środki ostrożności:

1) myć często ręce, a przedewszystkiem przed jedzeniem, zachować staranną czystość ciała;

2) nie jeść owoców niedojrzałych, sałaty zielonej itd. a owoce dojrzałe przed spożyciem dokładnie obmyć lub obrać.

3) środki żywności i napoje utrzymywać pod nakryciem, by uniemożliwić dostęp muchom;

4) muchy tępić;

5) wodę ze studni pić tylko przegotowaną;

6) utrzymywać w domu ustępy w starannej czystości;

7) nie odwiedzać chorych na czerwonkę;

8) przy wszelkich objawach chorobowych ze strony przewodu pokarmowego, natychmiast zasięgnąć porady lekarza;

9) nie należy zatajać choroby, gdyż przez to robi się krzywdę sobie i innym i dopuszcza się czynu karygodnego

W-z.

Przeciw partactwu leczniczemu.

Jak zwalczać partactwo lecznicze, jak uchronić ludność przed znachorami, stało się obecnie aktualnem we wszystkich państwach europejskich. Dzienniki zagraniczne zajmują się żywo tą sprawą. Z jednej strony urabiają wśród ludności wrogą dla partaczy — oszustów opinję publiczną, z drugiej strony starają się wpłynąć na sfery urzędowe o uregulowanie tej palącej i niebezpiecznej dla zdrowia ludu, sprawy na drodze rozporządzeń prawno-policyjnych.

W Niemczech istnieje cały szereg najrozmaitszych stowarzyszeń, które zwalczaniem partactwa leczniczego się zajmują. W dużej mierze w tej walce bierze udział prasa niemiecka i ludność. Ułatwia to naturalnie walkę z partaczami lekarskiemi. W każdym razie walka z partaczami lekarskiemi obliczona jest na dłuższy przeciąg czasu wobec wielkiej ich liczby, wobec niedostatecznego uświadomienia ludności, wreszcie wobec faktu, że nie we wszystkich państwach władze państwowe dostatecznie zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa jakie wynika dla narodu z rozmnożenia się partaczy lekarskich.

Zwracaliśmy już uwagę w poprzednim numerze „Orędownika" na metody jakiemi posiłkują się znachorzy w pozyskiwaniu wpływów nad chorymi. Neurastenicy, to jest ludzie chorzy nerwowo i nieuleczalnie, są najpodatniejszym materjałem do wyzysku przez nich uprawianego. Znachor wiejski działa bezpośrednio na swoje otoczenie, a znachor miejski lub znachor bardziej znany, korzysta z usług gazet i dzienników, w których umieszcza swoje ogłoszenia. Niestety są w Polsce gazety, które dla zysku takie ogłoszenia przyjmują. Nieświadomi niebezpieczeństwa, jakie im zagraża, chorzy czytając takie ogłoszenia, poddają się wrażeniu, że znajdą u znachora ulgę w swoim cierpieniu i spieszą do niego po pomoc. **Ogłoszeń w gazetach o znachorach należy się przeto wystrzegać,** nie wierząc wypisywanym w nich zapewnieniom.

Czy widział kto chorego na gruźlicę, któryby został przez znachora wyleczony.? To samo dotyczy i wszystkich innych cierpień ludzkich, które nie dadzą się wyleczyć zwykłemi domowemi środkami.

Dlatego należy się odnosić do wszystkich ogłoszeń zachwalających tak zwane „cudowne leczenie" z niedowierzeniem. W równej mierze należy z lekceważeniem odnosić się do zachwalanych w niektórych gazetach pewnych środków leczniczych, gdyż nie wiadomo, czy zostały one sprawdzone co do swojej wartości przez państwowy urząd do tego przeznaczony.

Jednym z najlepszych środków do zwalczenia partaczy lekarskich jest łączność pomiędzy pismem w tym wypadku „Orędownikiem Zdro-

wia", a czytelnikiem Orędownika. Ta łączność powinna się odbywać przez przesyłanie listów do naszego Orędownika z opisaniem miejsca pobytu znachora i jego działalności. Orędownik Zdrowia prowadzić będzie stale spis wszystkich partaczy z dokładnym opisem ich praktyk leczniczych. Czytelnicy nasi będą w stanie zapoznać się wtedy z rozmiarami tej plagi krajowej i rozejrzeć się w sposobach uprawianego przez nich oszustwa i wyzysku, nieraz najbiedniejszych i najnieszczęśliwszych. — Gdyby wszyscy ci pokrzywdzeni i oszukani przez partaczy chorzy, zechcieli napisać do Orędownika swoje uwagi i żale, zebralibyśmy tomy całe, tego wyzysku, przekładając społeczeństwu obraz zniszczenia, jakie wśród ludu sieje partactwo lecznicze.

Niestety wielu z chorych leczonych przez partaczy wstydzi się tego. Orędownik Zdrowia zapewnia, że nazwiska pozostaną tajemnicą redakcji, a każdy, kto prześle list do redakcji o partaczu, grasującym w jego otoczeniu, przyczyni się do zdemaskowania niebezpiecznych łotrzyków i wydrwigroszów.

Wzywamy przeto wszystkich rozumnych ludzi, by powiadamiali redakcję o partaczach lekarskich. Listy te drukować będziemy w Orędowniku Zdrowia bez podania nazwiska wysyłającego list czytelnika. Chadzi o rzecz wielkiej wagi: o zdrowie narodu. R. W.

Lecznica pod Obornikami.

a) sprawozdanie naczelnego lekarza.

W roku sprawozdawczym leczenie chorych polegało na systematycznem stosowaniu kuracji higjeniczno-dyetetycznej. Jako pomocnicze metody i środki w leczeniu stosowano: słoneczne naświetlania, naświetlania lampą kwarcową „Sollux", zabiegi wodolecznicze, terapję pracy, dożylne wlewania chlorku wapnia, Tuberkulinę, Angiolymphę, podskórne zastrzyki arszeniku, środki farmaceutyczne i zabiegi przy powikłaniach ze stron gardła, krtani, uszu, nosa, opatrunki itd.

Dzięki sprawności aparatu Roentgena, służącego do celów rozpoznawczych, kontrolowano poszczególne wyniki leczenia.

W stosunku do ilości przebywających w lecznicy chorych, przy dość znacznych wypadkach schorzeń płuc o charakterze krwiotocznym, należy podkreślić niewielką ilość krwiotoków i płuć w ostatnich 6-ciu miesiącach sprawozdawczego roku.

Kierując się zasadami racjonalnej higjeny przeciwgruźliczej, przeprowadzono ścisłą izolację chorych prątkujących, umieszczając ich w oddzielnym pawilonie. Pozatem uruchomiono aparaty do odkażania i niszczenia plwocin.

Odkażanie poszczególnych sal, pokoi i ubikacji oraz materacy, kocy, worków itd. zaprowadzono drogą kolejności; pozatem, stosowano je każdorazowo w wypadkach wykrycia chorego prątkującego w pawilonach t. zw. „minusowych".

Dostatnio uposażone laboratorjum bakterjologiczno-chemiczne, gdzie badano wydaliny chorób, wspomnianym celom właściwie odpowiadały.

Zastosowane przepisy i plan kuracji miały na celu, w pierwszym względzie unormowanie spoczynku (leżalnie) i ruchu (przechadzki). W drugiej połowie roku sprawozdawczego powstała w Lecznicy świetlica — sala, gdzie chorzy w oznaczonych godzinach zbierali się, korzystając z pism i książek dla nich przeznaczonych i towarzyskich gier-; pozatem zakupione pianino i urządzane w dnie świąteczne rozrywki jak: koncerty, przedstawienia amatorskie, kinematograf i inne — sprzyjały podtrzymaniu równowagi duchowej chorych, co jako niezmiernie dodatni czynnik podkreślić należy.

Mając na względzie rozpowszechnianie wśród chorych propagandy walki z gruźlicą, urządzano w dnie świąteczne pogadanki z dziedziny higjeny, ze szczególnem uwzględnieniem tematów o gruźlicy, w czem wybitnie żywy udział przyjmował prof. Dr. Gantkowski, któremu na tem miejscu składamy serdeczne „Bóg zapłać".

b) sprawozdanie administracyjne:

Lecznica pod Obornikami jest w pierwszym rzędzie przeznaczona dla własnych pacjentów chorych na płuca, t. j. dla ubezpieczonych od inwalidztwa i na starość. W miarę wolnych miejsc przyjmuje się do lecznicy także pacjentów innych instytucyj ubezpieczeń społecznych i osoby prywatne.

W lecznicy przebywało w r. 1925: mężczyzn 786 (693) i kobiet 276 (289), razem 1062 (982) osoby, i to: pacjentów własnych 264 w 13975 (8718) dniach leczenia; pacjentów Wydziału Urzędników prywatnych 90 w 5568 (3067) dniach leczenia; pacjentów Kas Chorych i innych instytucyj ubezpieczeń społecznych 645 w 30456 (30847) dniach leczenia; pacjentów prywatnych 63 w 3079 (3748) dniach leczenia); Ogółem 1062 w 53078 (46377) dniach leczenia.

Liczby w nawiasach oznaczają dane z r. 1924.

Z roku 1924 przejęto pacjentów 102.

W ciągu roku sprawozdawczego przyjęto pacjentów 960; razem leczono pacjentów 1062; zwolniono pacjentów 930; Stan w dniu 31 grudnia 1925 r. wynosił 132.

Koszty ogólne (lecznicze), aprowizacyjne i administracyjne wynosiły w roku 1925 326.322.62 złotych.

Tytułem opłaty za leczenie i utrzymanie wpłynęło w roku 1925 248.091.84 zł.

Z kosztów ogólnych przypadło na 1 pacjenta dziennie 6.15 zł.

Przeciętne koszty wyżywienia jednego pacjenta w ciągu jednego dnia wynosiły 3,17 zł.

Instytut medyko-mechaniczny.

W instytucie medyko-mechanicznym przebywało w roku sprawozdawczym pacjentów Wydziału wypadkowego 12 w 145 dniach leczenia; pacjentów Zakładu ubezpieczeń od wypadków w rolnictwie 9 w 270 dniach leczenia; pacjentów Kas Chorych, itd. —. Razem 21 w 415 dniach leczenia.

Czas trwania leczenia.

Do 1 miesiąca u 156 mężczyzn, 39 kobiet, razem 195; od 1 do 2 mies. u 380 męż., 114 kob., ra-

zem 494; od 2 do 3 mies. u 135 męż., 69 kob., razem 201; ponad 3 mies. u 23 męż., 14 kob., razem 37.

Wyniki leczenia.

Z zwolnionych w roku sprawozdawczym 930 osób:

a) miało laseczniki w plwocinach przy przyjęciu do lecznicy osób 329, przy zwolnieniu osób 270;

b) znajdowało się w stadjum I. przy przyjęciu osób 137, przy zwolnieniu osób 195; w stadjum II. przy przyjęciu osób 435, przy zwolnieniu osób 512; w stadjum III. przy przyjęciu osób 358, przy zwolnieniu osób 223,

c) na wadze przybrało do 1 kg. — 61. do 2 kg. — 88. do 4 kg. — 249, do 6 kg. — 240, do 10 kg. — 178. ponad 10 kg. — 38, nie przybyło 76.

Zdolność do pracy przy opuszczeniu zakładu: 0 proc. 37. 10 proc. 5. 15 proc. 6. 20 proc. 6. 25 proc. 10, 30 proc. 22. 35 proc. 13. 40 proc. 14. 45 proc. 3. 50 poc. 69, 55 proc. 1. 60 proc. 96. 65 proc. 61, 70 proc. 142. 75 proc. 153, 80 proc. 172, 85 proc. 37. 90 proc. 60. 95 proc. 1. 100 proc. 22.

Wiadomości.

Ośrodek Zdrowia.

czyli stacja higjeny zapobiegawczej. został utworzony w Warszawie, przy ulicy Puławskiej Nr. 91. Każdy mieszkaniec m. Warszawy otrzyma tam poradę we wszystkich kwestjach, związanych ze zdrowiem.

Ośrodek Zdrowia posiada:

1) przychodnię przeciwgruźliczą z lampą kwarcową i Roentgenem.
2) poradnię dla matek.
3) poradnię dla niemowląt,
4) poradnię przeciwweneryczną,
5) poradnię przeciwjagliczą,
6) poradnię przeciwmalaryczną,
7) gabinety dentystyczne,
8) poradnię przeciwalkoholową,
9) stację szczepień ochronnych.

Podobne stacje zapobiegawcze znajdują się przy ulicy Górnośląskiej **26** i Spokojnej **16**.

Przeciwgruźlicze przychodnie udzielają porad bezpłatnie.

Poradnie dla matek i dzieci pobierają 10 groszy za poradę. Opłata za naświetlanie lampą kwarcową wynosi od 50 gr. do 2 zł.

Adresy poradni przeciwgruźliczych w Warszawie:

Poradnie przeciwgruźlicze.

1. Elektoralna 12. tel. 112-07, poniedz., środy, czwartki i piątki od 2 i pół do 4 i pół.
2. Wolska 11. tel 231-16, codziennie od 2 do 6, posiada lampę kwarcową.
3. Brzeska 4. tel. 231-54. codziennie od 1 i pół do 6 i pół, posiada lampę kwarcową i aparat Roentgena.
4. Budowlana 14, codz. od 5 do 8 z wyjątk. środy, posiada lampę kwarcową.
5. Marymoncka 28. tel. 79-84, poniedziałki, środy i piątki od 2 i pół do 4 i pół, posiada lampę kwarcową.
6. Spokojna 15. tel. 80-83, codziennie od 11 do 1, w poniedziałki, środy i piątki od 2 do 4, posiada lampę kwarcową.
7. Miodowa 1. tel. 418-83. codziennie od 11 do 8. posiada lampę kwarcową i aparat Roentgena.
8. Puławska 91. tel. 274-48, codziennie od 2 do 6. posiada lampę kwarcową i aparat Roentgena.
9. Górnośląska 26, tel. 58-62. codzien. od 2 i pół do 4, posiada lampę kwarcową i aparat Roentgena.

Poradnie dla matek i dzieci.

10. Leszno 69, codziennie od 2 do 4-tej.
11. Puławska 91. tel. 274-48, codziennie od 4 do 7-ej.
12. Górnośląska 26. tel 58-62. codziennie od 4 do 7-ej.
13. Spokojna 15, wtorki, czwartki i soboty od 3 do 5-ej.
14. Budowlana 14, wtorki i piątki od 8 i pół do 11 i pół w inne dnie od 1 do 4-ej.
15. Leszczyńska 7. Tow. Op. nad niemowlętami.

Stacje szczepień ochronnych przeciw błonicy, płonicy i durowi brzusznemu:

1. Mazowiecka 5, od 12-ej do 2-ej.
2. Nowogrodzka 82 od 3-ej do 3 i pół
3. Puławska 91, od 9-ej do 11-ej.

Stacje szczepień przeciw ospie:

Urząd sanitarny

1. I, II, X. i XII. okręgów — Jasna 1. tel. 43-96.
2. III, VII, XII okręgów — Leszno 86, tel. 277-41.
3. IV i V okręgów — Spokojna 15. tel. 89-83.
4. VI i VIII okręgów — Miedziana 5, tel. 41-68.
5. IX. XI, XIII, XXIII okr. Górnoćląska 26; 58-62.
6. XIV, XV XVII okr. — Brzeska 5, tel. 117-23.
7. XVI, XX XXI okr. — Puławska 91, tel. 211-48
8. XVIII, XXIV i XXV okr. — Siedziba 3., tel 277-83
9. XXVI okręgu — Marymoncka 28.

Miejski Instytut Higjeniczny Nowogrodzka 82, tel. 24-75, wykonywa analizy chemiczne i bakterjologiczne na warunkach ulgowych. Dział Propagandy Instytutu wypożycza przezrocza do pogadanek i odczytów z dziedziny higjeny. organizuje bezpłatnie odczyty z dziedziny higjeny dla członków Związków Zawodowych, Tow. Kulturalno - Oświatowych, Burs, Świetlic młodzieży itp.

*

Czy gruźlica matki jest szkodliwa dla dziecka?

Ciekawych doświadczeń dokonano ostatnio we Francji w kwestji zaraźliwości gruźlicy matki dla własnego dziecka.

Udało się mianowicie kilku klinicystom przeprowadzić w praktyce żądanie, dawno już postawione. odseparowania zupełnego noworodków od matek swych. cierpiących na otwartą gruźlicę, bo tylko w ten sposób można uchronić

dziecko od niebezpieczeństwa bezpośredniego zarażenia się.

Dzieci te usunięto zupełnie z domu, przeważnie na wieś. W obserwacji były trzy grupy: jedna, gdzie dzieci natychmiast po urodzeniu odseparowano; druga, gdzie odseparowanie nastąpiło po kilkumiesięcznym pobycie z matką, a trzecie, gdzie rodzice nie zgodzili się wogóle na wydanie dziecka z domu.

Po czteroletniej obserwacji ukończono te doświadczenia i okazało się, że dzieci w pierwszej grupie były wolne od gruźlicy, w drugiej w chwili oddalenia od matki były wprawdzie już zarażone, udało się jednak prawie wszystkie wyleczyć, w trzeciej grupie więcej jak 80 proc. umarło już w pierwszym roku życia na gruźlicę.

*

Przychodnie przeciwgruźlicze w Warszawie.

Magistrat m. Warszawy uruchomił cały szereg przychodni przeciwgruźliczych i poradni, których zadaniem jest zapobieganie powstawaniu i rozwojowi choroby.

Przychodnie przeciwgruźlicze udzielają porad pacjentom, zgłaszającym się samorzutnie; na miasto wysyłają wywiadowczynie, które wyszukują początkujących chorych.

Poradnia dla matek i dzieci w Warszawie daje wskazówki matce w okresie ciąży i zapewnia jej pomoc w czasie porodu. Adresy poradni wskaże każdy urząd policyjny.

*

Gruźlica w powiecie poznańskim.

W powiecie poznańskim zgłoszono policyjnie w r. 1925 — 46 wypadków gruźlicy płuc, w tem 27 zgonów.

Według statystyki za II. kwartał br. było w leczeniu Kasy Chorych pow. poznańskiego 67 osób chorych na gruźlicę.

*

Gruźlica w m. Poznaniu.

W „Wiadomościach Statystycznych Miasta Poznania" czytamy, że w miesiącu czerwcu br. na ogólną liczbę zgonów 279, były 43 zgony na gruźlicę płuc i 10 zgonów na gruźlicę innych narządów. Wśród przyczyn śmierci jest gruźlica płuc reprezentowaną najwyższą liczbą i przewyższa śmiertelność wśród niemowląt (35 zgony w 1. roku życia).

Z tych „Wiadomości" dowiadujemy się też, że w czerwcu zgłoszono policyjnie 53 nowe wypadki gruźlicy płuc. I tutaj wśród chorób zakaźnych kroczy gruźlica na czele.

*

Spluwaczki.

Plwocina jest najważniejszem źródłem zakażenia się gruźlicą. Umiejętne obchodzenie się i usuwanie plwociny, w znacznej mierze zapobiega szerzeniu się choroby.

Najodpowiedniejszą jest spluwaczka tekturowa nieprzemakalna, którą można co kilka dni spalić. Spluwaczki te wyrabia Tow. Walki z Gruźlicą, Lwów, Lindego 5.

Koszt spluwaczki wynosi 15 gr. — Kupujcie spluwaczki papierowe.

Lwowskie Towarzystwo „Walki z Gruźlicą"

Szkarlatyna

od kilku tygodni sroży się w kraju. W Warszawie przeciętnie zachorowuje tygodniowo około 200 osób. W każdym podejrzanym wypadku zwracać się natychmiast do lekarza.

*

Od 5 września do 5 października Wystawa Higieniczno-Przeciwgruźlicza we Lwowie.

Pierwsza w Polsce Wystawa higieniczno - przeciwgruźlicza odbędzie się we Lwowie z okazji II. Ogólnopolskiego Zjazdu Przeciwgruźliczego, w czasie i po Targach Wschodnich w osobnym Pawilonie Banku Małopolskiego.

Wystawa higieniczno-przeciwgruźlicza przedstawi możliwie wszystko, co jest w bliskim związku z gruźlicą, jako chorobą społeczną. Rozpadnie się ona na dwa działy: statystyczno-naukowy i przemysłowy.

Dział statystyczno - naukowy przedstawi w sposób przystępny wszystko to, co się łączy z zakażaniem, szerzeniem i rozmieszczeniem, zapobieganiem i leczeniem gruźlicy u ludzi i zwierząt, jednem słowem zobrazuje całokształt walki społecznej z gruźlicą.

W grupie lecznictwa dział ten przedstawi plany, ryciny i fotografje uzdrowisk i leczenia.

Ponadto uwzględniona będzie w szerszym zakresie higjena mleka i przegląd urządzeń technicznych przemysłu mleczarskiego.

Komitet Wystawy higieniczno-przeciwgruźliczej nosi się z zamiarem nie rozpraszania zbiorów wystawowych po zamknięciu wystawy, lecz urządzenia stałej Wystawy okrężnej dla miast i miasteczek Polski.

Dział przemysłowy da obraz wytwórczości farmaceutycznej i fizykoterapeutycznej, tak krajowej jak i zagranicznej. Obejmie on więc środki farmaceutyczne, związane z lecznictwem gruźlicy, dalej aparaty ortopedyczne, instrumenty lekarskie i urządzenia, przeznaczone do leczenia świetlnego dziś tak rozpowszechnionego.

Komitet Organizacyjny
Wystawy Higieniczno-Przeciwgruźliczej
Lwów, Lindego 5.

*

Drugi Ogólnopolski Zjazd Przeciwgruźliczy.

odbędzie się w myśl uchwały zjazdu zeszłorocznego, we Lwowie, w dniach 11, 12 i 13 września 1926 roku.

Tematem obrad będą wyłącznie z góry ustalone referaty, a mianowicie: Swoiste i nieswoiste sprawy szczytów płucnych. — Dziedziczność i konstytucja w gruźlicy. — Ustawodawstwo przeciwgruźlicze i najpilniejsze jego zadania w Polsce. — Społeczna ochrona dziecka przed gruźlicą. — Zapobieganie gruźlicy i jej zwalczanie w Kasach Chorych. — Projekty do organizacji walki z gruźlicą na wsi.

Zjazd obradować będzie na pełnych posiedzeniach bez podziału na sekcje.

Poza obradami odbędzie się zwiedzanie wystawy przeciwgruźliczej oraz instytucji walki z gruźlicą i lecznic.

Walne Zebranie Związku Przeciwgruźliczego odbędzie się w dniu 12-go września po południu.

Bezpośrednio przed Zjazdem, w dniu 10-go września odbędzie się Zjazd przeciwgruźliczy Województwa Lwowskiego.

12 wskazówek, jak zapobiegać gruźlicy.

Wszyscy, którzy w mniejszym lub większym stopniu skłonni są do suchot powinni:

1) **często badać płuca przez lekarza, przynajmniej raz na rok,** a zwłaszcza po każdem silniejszem przeziębieniu, by w zarodku przeciwdziałać chorobie.

2) **Kontrolować swoją plwocinę,** oddając ją do specjalnego badania do lekarza.

3) **Nie wchodzić w związki małżeńskie,** o ile choć jedna ze stron jest chora na gruźlicę. Przez lekkomyślnie zawarty związek małżeński przekazuje się potomstwu swojemu gruźlicze usposobienie;

4) **Unikać nadużywania alkoholu,** gdyż alkohol osłabia odporność (siły żywotne) organizmu, przez co ułatwia wtargnięcie do organizmu laseczkom gruźliczym;

5) **Starać się o dobre i zdrowe pożywienie,** by wzmocnić organizm;

6) **Prowadzić regularne życie,** unikając hulaszczego życia, gdyż nic tak nie podrywa sił organizmu jak nieregularność życia codziennego;

7) Unikać nadmiernego palenia **tytoniu.**

8) **Nie pluć na podłogę** w domu swoim lub na ulicy, gdyż bliźni twoi wdychają następnie z kurzem zmieszane zarazki.

9) **Nie całować osób chorych, kaszlących** lub chorobliwie wyglądających, gdyż pocałunek kryje w sobie niebezpieczeństwo zarażenia.

10) **Dbać o czystość rąk, mieszkania, i bielizny,** przewietrzać często dom swój, zwłaszcza przed udaniem się na spoczynek.

11) **Nie udawać się po porady lekarskie do t. zw. partaczy lekarskich,** gdyż zamiast spodziewanego zdrowia, uśpisz swoją wobec choroby czujność, zgubisz siebie, a może i twoje najbliższe otoczenie.

12) **Każdy wolny dzień od pracy,** i święta wykorzystaj dla zdrowia swego, udając się poza miasto, gdzie w otoczeniu łąk i lasów, zyskujesz zdrowie. Staraj się używać dużo ruchu na powietrzu, używając ćwiczeń cielesnych. Unikaj smrodliwej knajpy.

Czcionkami Drukarni Nakładowej J. Kawalera w Szamotułach. Tel. 125 i 115.